



Cent Valaisans aidés par un robot pour arrêter de fumer

SANTÉ Grande nouveauté pour l'édition 2018 de «J'arrête de fumer» sur Facebook: les participants bénéficieront d'un soutien 24 heures sur 24 dans leurs moments de manque. Grâce au «Chat-bot». PAR **CHRISTINE.SAVIOZ@LENOUVELLISTE.CH**





Ils sont cent en Valais – 600 en tout en Romandie – à se préparer à quitter totalement la cigarette le 18 mars prochain pour la nouvelle édition de «J'arrête de fumer» sur Facebook. Ces participants, (70% de femmes et 30% d'hommes), ont commencé un mois de préparation depuis dimanche dernier. Chaque jour, un conseil leur est donné pour être prêt le jour J. Ils auront ensuite trois mois pour réussir le défi de se libérer de leur dépendance. Si, comme lors des éditions précédentes, ils peuvent compter sur l'entraide des futurs ex-fumeurs sur le réseau social, ils bénéficieront cette fois-ci d'un



“Le robot répond rapidement. Un atout quand on sait que l'envie de fumer dure au maximum trois minutes.”

ROLAND SAVIOZ
DIRECTEUR D'OBEONE QUI A REPRIS
LE CONCEPT «J'ARRÊTE DE FUMER»

soutien supplémentaire de taille: un robot conversationnel, appelé aussi «chat-bot», sera à leur écoute 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

Disponible en permanence
C'est le grand atout de cette

édition. Désormais, quand un ex-fumeur vivra un douloureux moment de manque, il pourra lancer un appel au secours sur Facebook et le robot lui répondra immédiatement. Et ce, à n'importe quelle heure du jour et de la nuit. «C'est précieux, surtout quand on sait que l'envie de fumer ne dure que trois minutes maximum. Ce robot peut occuper les gens pendant ce laps de temps et leur permettre ainsi d'éviter de replonger», explique Roland Savioz, directeur de Obeone, la société qui a repris le concept créé en 2015 par le CIPRET Valais (voir encadré).

Le robot fait ainsi ce qu'aucun répondant humain ne pourrait réaliser. «Lors des précédentes éditions de «J'arrête de fumer», nous recevions 13 400 messages par semaine. Rien que pour les lire, il fallait 42 heures. Alors pour répondre, cela prenait parfois un ou deux jours», ajoute Roland Savioz.

Des centaines de données d'ex-fumeurs récoltées

Inventé par deux chercheurs à la HES-SO, Fabien Dubosson et Roger Schaer, lors du dernier Arkathon, le robot aura une réponse à tout, rapidement, grâce aux centaines de données qu'il contient. Les chercheurs ont rassemblé tous ces renseignements via les expériences des nombreux anciens fumeurs qui ont participé aux précédentes éditions de «J'ar-

rête de fumer».

Divers profils ont ainsi été établis en fonction de l'âge des personnes, de leur sexe, de leur métier (une profession qui s'exerce plutôt en extérieur ou en intérieur?), de leurs habitudes, de leurs activités physiques ou pas, de leurs goûts, de leurs loisirs, etc. «Les gens ont également décrit ce qu'ils faisaient pour résister à un manque, ou pourquoi ils avaient craqué, par exemple. Nous avons répertorié toutes les informations dans le robot», explique Fabien Dubosson.

Des solutions ciblées

Le chat-bot trouvera ainsi toujours une réponse à apporter à l'ex-fumeur en situation de crise. «Ce sont des solutions simples, pratiques, et surtout ciblées, qui donneront un bon coup de pouce aux personnes», précise Roland Savioz. L'ex-fumeur pourra cependant toujours demander l'aide du groupe privé de la page Facebook de «J'arrête de fumer», l'atout qui a fait la force des éditions précédentes. Impossible ainsi de se passer du partage entre pairs. «Les deux aides sont complémentaires. Le chat-bot sert d'assistant réactif au quotidien, et les participants discutent pour trouver des solutions supplémentaires à celle proposée par le robot», conclut Fabien Dubosson.



Dix fois moins de participants que lors des autres éditions

Lors des deux premières éditions de «J'arrête de fumer», mille Valaisans s'étaient inscrits à chaque fois. Cette année, ils seront seulement cent.

La raison de cette importante baisse: le fait que l'inscription, gratuite jusqu'alors, coûte aujourd'hui 75 francs par personne. «Nous avons dû rendre le programme payant car, désormais, il n'est plus financé par la Confédération et le CIPRET. Pour pouvoir continuer, il fallait que nous le rendions payant», explique Roland Savioz, directeur de Obeeone, la société qui a repris le concept. Point positif cependant, «comme ces participants ont dû investir un peu d'argent, ils ont une motivation supplémentaire. Leur engagement est encore plus fort», ajoute Roland Savioz.

Témoignages

«Mon père ex-fumeur me motive»

Nils Crittin, de Bramois, se dit motivé. Il veut arrêter de fumer en cette année de ses 18 ans. «J'ai commencé il y a un an et demi. Ce n'est pas une longue période, mais j'en suis quand même à quinze cigarettes par jour en moyenne», souligne cet apprenti gestionnaire en commerce de détail.

Son père, qui a arrêté de fumer en 2016 après plusieurs années de cigarettes, l'a beaucoup encouragé. «Lui-même est parvenu à tout stopper grâce à ce programme sur Facebook. S'il a pu le faire, moi aussi, je devrais y arriver.»

Nils Crittin a essayé d'arrêter seul, mais «c'était démoti-



vant». Du coup, il a échoué.

Pour mettre toutes les chances de son côté cette fois-ci, il a décidé de baisser sa consommation depuis dimanche dernier, soit le premier jour du mois de préparation des candidats 2018. «Je sais que l'envie dure au maximum trois minutes, alors je tiens le coup.»

«Je suis sur une pente glissante»

Infirmière de profession, **Sophie Lattion** (44 ans), de Vionnaz, qui fumait depuis ses 19 ans a arrêté pendant neuf ans. «Je pensais que c'était gagné.» Seulement, depuis un an et demi, elle a recommencé à griller quelques cigarettes, particulièrement lors de ses sorties. «L'autre soir, j'ai craqué et acheté un paquet. J'ai fumé deux cigarettes, puis j'ai donné le sachet à des fumeurs. Cela

m'énerve d'être comme cela. Je culpabilise beaucoup», raconte-t-elle. La quadragénaire, qui s'est remise à pratiquer une activité physique, peine à se comprendre. «J'essaie d'atteindre les 10 000 pas par jour et en même temps, je fume de nouveau. C'est complètement paradoxal!» Se sentant «prise dans un engrenage», elle a donc



décidé de s'inscrire au programme. «Je suis sur une pente glissante. Et comme je n'ai pas envie de replonger dans cet esclavagisme de la cigarette...»



«L'effet de groupe est un atout»

Aurelian Mascitti (32 ans), de Sierre, fume depuis ses 20 ans. «J'ai réussi à arrêter une fois en faisant de l'acupuncture. Cela a très bien marché pendant trois ans, mais j'ai repris, à la suite de changements dans ma vie», confie-t-il. Cet enseignant de profession compte ainsi sur l'effet de groupe du programme sur Facebook pour l'aider à atteindre son objectif. «C'est un plus. Ne pas être seul devrait m'encourager.» Le fait que le programme fixe une date pour l'arrêt de la cigarette est un point positif pour Aurelian Mascitti. «Psychologiquement, le travail se



fait. En plus, j'en parle beaucoup autour de moi. Du coup, je me mets la pression pour réussir. C'est une question de fierté aussi.» Reste qu'il devra trouver comment compenser «la cigarette de l'ennui et celle du travail accompli. L'envie dure au maximum trois minutes, donc je devrais tenir.»